www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe
¡SE VIENE MÁS PLATTITA!
trome
AÑO 23 | Nº 8466
MIÉRCOLES 25 DE DICIEMBRE DEL 2024
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20



NAVIDAD CON PAVO Y 'CHELAS' EN LA PLAYA

MILES SE FUERON AL SUR PARA DISFRUTAR EL FERIADO LARGO

Página 7

ACAMPARON EN LEÓN DORMIDO Y ALQUILARON CASAS EN PUNTA HERMOSA, SAN BARTOLO Y ASIA

RECUERDA QUE SU PAPÁ LE HIZO CASITA DE BARBIE DE CARTÓN

AMY TUVO SU NOCHEBUENA

PÁGINA 15

VISCARRA FIRMÓ CONTRATO EN MATUTE

'LAGARTO' SE PUSO LA CHOMPA DE ALIANZA

PÁGINA 11

HASTA LANZAN GRANADA A VEHÍCULO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

MALDITOS BALEAN MÁS BUSES CON PASAJEROS

PÁGINA 4

7 755767 006798

ENCUESTA

SÍ 53%
NO 47%

AYER
¿Comerá pavito esta Navidad?

HOY
¿Cree que Petroperú debe ser sancionado por el derrame de petróleo en Lobitos?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Petroperú destruye una hermosa playa en Piura por incompetencia y descuido, pero la izquierda y sus ONG no dicen absolutamente nada porque es una empresa estatal".
ALEJANDRO CAVERO (CONGRESISTA)



"El Congreso debe ser cerrado por incapacidad moral. Ahora está a nivel de lumpen político, prostitución. Del sicariato no se está investigando nada".
YOHNY LESCANO (EXCONGRESISTA)

DÓLAR
3.71 COMPRA
3.74 VENTA

EURO
3.99 COMPRA
4.04 VENTA

'FITO'
PARA CUALQUIER CONSULTA ESCRIBE AL:
926643610

CLIMA
MÁXIMA 27°
MÍNIMA 16°



Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, La Victoria, Lima
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA

CUIDE SU SALUD MENTAL

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un seco de cabrito de leche con frejoles. Para tomar pidió una jarrita de limonada frozen. **"María, vivir en una ciudad como Lima es estresante, no solo porque el tránsito es caótico e infernal, sino porque todos los días matan gente, secuestran, asaltan y extorsionan.** Los vecinos viven asustados, temerosos, recelosos y hasta tienen paranoia. Desconfiamos hasta de nuestros vecinos, los investigamos, espiamos para saber si son buenos. Uno toma un taxi o colectivo, y suda a mares pensando que nos podrían asaltar. **Con todo esto, nuestra salud mental se ve afectada. Esto se demuestra en la falta de sueño, el cansancio, el malhumor y la ansiedad.**

El estrés de todos los días, además, influye en la aparición de diversas enfermedades, como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad y problemas de la piel. Los peruanos en general solo hacemos caso cuando tenemos síntomas corporales, como dolores y molestias. Pero muy poco reparamos en que necesitamos la ayuda de un profesional de la psicología. Por supuesto, esto es en los casos graves. Porque uno puede vencer el estrés cambiando nuestra forma de vida. Por ejemplo, haciendo más deporte, o cosas en familia, como ver películas juntos, o salir de viaje. **También pasar tiempo con los amigos o compañeros de trabajo.** El tema es despejar nuestra mente, pues si solo trabajamos y dormimos, podemos sufrir de alguna anomalía a nivel psicológico.

Haga ejercicio con regularidad. Puede ser fútbol, vóley, basquet o bicicleta. Todo vale para despejarnos.

Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Tome mucha agua.

Dele prioridad al sueño. Duerma por lo menos ocho horas. No se trasnoche demasiado. No fuerce a su cuerpo.

Intente practicar una actividad relajante, como el baile o la jardinería.

Establezca metas y prioridades para que su vida tenga un sentido.

Practique la gratitud. Sea agradecido con las personas de su entorno que lo ayudan y lo quieren". Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA




@Vicentgol
VICENTE CISNEROS

Navidad es una fecha de reflexión. Nuestro país vive un momento crítico. Sistema de salud colapsado, pobre educación y una inseguridad que nos tiene atemorizados en el día a día. Le pido a Jesús y a Dios que esto cambie. Amar es compartir. Un abrazo a todo el Perú! ¡Feliz Navidad!




@arroba_gerzon
GM

A pocas horas de celebrarse la Nochebuena en Perú, miles de personas siguen realizando sus compras de último momento en Gamarra, el emporio comercial más grande de ese país.

HABLAN LOS TROMES

Pedidos de Navidad

Espero que en esta Navidad todos hayan pedido que se acabe la delincuencia y los peruanos podamos salir a la calle en paz, sin temor a que nos asalten o nos maten. Espero que la presidenta se ponga la mano al pecho y empatice con la población, que camina sin guardaespaldas y sin carros 'cofre'. Ojalá nombre a un nuevo ministro del Interior, pero alguien que realmente trabaje.

Lupe García del Águila
Vecina de La Perla

La seguridad ha pasado a ser la principal preocupación de los peruanos ante la ola de sicariato, extorsión, secuestros y asaltos en todo el país. Lo primero que se debería hacer es expulsar a todos los extranjeros vagos y delincuentes.

Delantero de la 'U'

Leo que un tal Diego Churín, jugador argentino de 35 años, llega a la 'U' para pelear la Copa Libertadores. Ese atacante ya está de bajada y encima no es tan goleador. Para muestra: su último equipo, el Cerro Porteño de Paraguay, lo declaró 'jugador libre'. Es decir, no lo quería. ¿Por qué no podemos traer buenos jugadores top y jóvenes? Con el título entró mucho dinero en Universitario, ¿qué han hecho?

Adolfo Tenemás Lamas
Vecino de Breña

El tema pasa porque la Liga 1 del Perú no es muy atractiva. Por eso los jugadores foráneos piden mucho dinero y los clubes peruanos no tienen tanta espalda. Además, los verdaderos cracks prefieren otras vitrinas, como Argentina, Uruguay, Chile o Colombia.

EMERGENCIAS

Bomberos	116
Emergencias	105
Defensa Civil	115
Essalud	4118000
Águilas Negras	3623277
Escuadrón verde	4276904
Luz del Sur	6175000
Sedapal	3178000
Indecopi	2247777
Pluz Energía	5171717

BANDA **'LA BATERÍA DEL VIEJO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO'** ARROJÓ GRANADA A ÓMNIBUS CON PASAJEROS

EXTORSIONES

METEN BALA Y BOMBA A BUSES Y DINA FELICITA A SU MINISTRO

También dispararon a unidad interprovincial y dejan herido a chofer

+51 993 317 097

Juan Q tal btr
Te habla lágrima de la batería del viejo de sjl
Ya creo q viste y vieron lo q pasó con una unidad de la empresa
Mira loco acá te voy hablar claro para q trasmitas a tus compañeros y a los dueños de la empresa
Acá nosotros somos los q manejamos la zona y venimos limpiando la cancha matando a las personas q se meten en nuestro camino y quieran malear nuestro negocio

En una espiral de atentados en pleno estado de emergencia, extorsionadores detonaron una granada en un ómnibus de transporte interprovincial que estaba con pasajeros, en San Juan de Lurigancho, y balearon un bus de otra compañía, en Ate.

Un desconocido lanzó el artefacto explosivo a una unidad de la empresa Huancayo City en el cruce de las avenidas Malecón Checa y Las Lomas, urbanización Zárate.

Los pasajeros y el conductor al ver la bomba salieron despavoridos antes de la fuerte explosión, pero quedaron aturdidos.

Wendoly Juleitsy Palomino Sihuay (30) quedó herida al caer al suelo por la onda expansiva. El chasís del bus quedó deformado.

Es el tercer atentado contra la empresa Huancayo City. En los dos anteriores los delincuentes usaron dinamita.

En el segundo ataque dejaron un mensaje escrito donde piden que los dueños de la empresa de transporte paguen cincuenta mil soles de inscripción.

"Te habla 'Lágrima' de la Batería del Viejo de SJL... acá nosotros somos los que manejamos la zona, venimos limpiando la cancha matando a las personas que se meten en nuestro camino y quieren malear nuestro negocio" es una parte del texto.

Exigen dinero. "Acá voy a ser práctico, acá se le va a pedir una inscripción de 50 mil soles por la seguridad de la empresa, de sus familiares y sus trabajadores...". Huancayo City dijo que desde hace seis meses los extorsionan.

BALEAN BUS

A las 11 de la noche, en Ate Vitarte, dos extorsionadores dispararon contra un ómnibus de la empresa de transporte interprovincial Carhuamayo cuando estaba lleno de pasajeros y se dirigía a Cerro de Pasco.

En el ataque, el chofer de la unidad, Joel Matías Malpartida (72), fue herido y su estado de salud es de pronóstico reservado.

La luna de una ventana del vehículo quedó rota por las balas.

Todo esto, mientras la presidenta felicita al titular del Interior, Juan Santiváñez, por su trabajo y lo llama 'ministro valiente'. (E. Cirilo)

WENDOLY PALOMINO (30)

BUS DE HUANCAYO CITY BALEADO

TRAS UNA CHOCOLATADA

Pistolero mata a dos que tomaban licor



YONNY TORRES (51)

JHONATAN PECHO (29)

PETER JIMÉNEZ (27), HERIDO

Dos personas muertas y un herido es el trágico saldo de un feroz tiroteo desatado por un pistolero en una calle donde horas antes se realizó una chocolatada por Navidad, en San Juan de Lurigancho.

A las dos de la madrugada, un gatillero que estaba acompañado por cinco sujetos acribilló a un grupo de amigos que tomaba licor, en la cuadra uno del pasaje Huacho, en Caja de Agua.

Debido al atentado fallecieron el técnico de sistemas Jhonatan Martín Pecho Coaguila (29) y Yonny Ismael Torres La Rosa (51). Peter Policía Jiménez Díaz (37) fue herido de bala en ambas piernas.

El asesino y sus cinco compinches huyeron en un auto oscuro por el túnel Santa Rosa. (E. Cirilo)

ENCAPUCHADO

Detonan explosivo en puesto de avícola



INSTANTE EN QUE PONEN EL EXPLOSIVO

Un encapuchado detonó una bomba en la puerta de una avícola en Huaycán, Ate Vitarte, para obligar al dueño a que pague cupo.

A las 11 de la noche, el delincuente sacó el explosivo de una bolsa negra y lo colocó en la entrada de un puesto del mercado Virgen de Chapi.

La explosión alarmó a los vecinos. El propietario es extorsionado y recibe mensajes amenazantes. (E.C.)

*EL 'DIARIO PAPÁ'

TROME REGALARÁ MÁS PLATITA EL 2025

LOS PRIMEROS DÍAS DE ENERO ARRANCAMOS UNA NUEVA Y ESPECTACULAR PROMOCIÓN



Trome va cerrando el 2024 haciendo felices a miles de familias y regalando dinero en efectivo.

El 'diario papá', pensando que los gastos por las fiestas te dejarán sin un sol en los bolsillos, tiene preparada para los primeros días del 2025 una nueva promoción millonaria que aliviará tu economía.

De esta forma agradecemos a todos nuestros miles y miles de lectores por mantenernos como el diario más leído a nivel nacional.

Por eso, tienes que estar atento porque dentro de muy poco podrás participar de una manera fácil y sencilla en nuevas promociones. ¡Participa y gana!

*TODOS LOS DÍAS

Súper Llamada trae dinero calientito

La Súper Llamada Ganadora viene premiando a los lectores desde hace más de 23 años y el 2025 lo seguirá haciendo.

De lunes a sábado entregamos 200 soles diarios y los domingos sale el 'reventón semanal' de 1500 soles. Con esta platita puedes montar un pequeño negocio para aprovechar las fiestas y traer más platita a casa. Apúntate llamando al **710-0260** o en **trome.com**. Los sorteos se realizan cada día a las 5 de la tarde, siempre en presencia de un notario público, quien debe dar su conformidad.

Ayer, Hugo Oyola, de San Juan de Lurigancho, ganó los 200 soles de la jornada.

FAMILIAS ENTERAS SE FUERON A LOS BALNEARIOS DEL SUR, DONDE ARMARON CARPAS O ALQUILARON CASAS POR AIRBNB



CELEBRACIÓN CÁLIDA

MILES RECIBIERON LA NAVIDAD EN LA PLAYA

SEPA QUE...

- El lunes 23 hubo 'picos' de temperatura cercanos a 29°C en Puente Piedra. La Molina marcó 28.7 °C.
- El meteorólogo del Senamhi, Piero Rivas, informó que hoy Lima tendrá Navidad cálida (25 °C a 28 °C, de día). No se espera lloviznas.

POR: ISABEL MEDINA

Miles de personas se movilizaron ayer en nuestro país no solo por compras, sino para reencontrarse con sus familias, abrazarse y celebrar Navidad. Algunos en plena Nochebuena estaban en buses, autos y camionetas, porque el trabajo les impidió salir antes; aunque otros aprovecharon desde el fin de semana y el lunes 23 (no laborable) para viajar. El sur chico ha sido uno de los puntos favoritos. Hay familias que alquilaron con anticipación casas de playa en Punta Hermosa, San Bartolo y Asia, atraídas por la temporada veraniega y el relax cerca del mar. Disfrutarán así este 25 de diciembre y aprovecharán la comodidad de contar con nuevos malls Boulevard Puntamar, entre Punta Hermosa y Punta Negra, y KM 40, en Lurín. También se armaron tiendas para acampar en León Dormido, lugar predilecto para los jóvenes en busca de juerga.

A otros la llegada del Niño Dios los cogió en pleno viaje

VIAJEROS

En el terminal terrestre de Atocongo, pasajeros y encomiendas esperaban salida a Ayacucho y otras regiones del sur. "Iremos a Ica. Salgo de trabajar de guardia, soy personal de salud y compramos los pasajes con anticipación para evitar sobreprecio", contó a canal N la señora Celia. Otros enrumbaron a Tumbes, Piura, Trujillo o Chiclayo y se embarcaron en el Gran Terminal Terrestre de Plaza Norte. Para Huancayo, Tarma y otros destinos del centro, desde el Terminal Yerbateros. También miles llegaban al aeropuerto Jorge Chávez. Canal N reportó que 400 vuelos estaban programados, con 27 mil personas. Hubo emotivos reencuentros, una mamá vestida de 'Mamanoela' y otros celebrando que después de 18 años pueden volver a pasar Navidad en Perú.



POR PANETONES Y DULCES

Cena navideña puede provocar indigestión



Las delicias de la cena navideña tientan a muchos a los excesos y sufren indigestión, subida de la presión arterial y otros problemas. "El consumo desmedido de panetones, pasteles, pastas y dulces dispara los triglicéridos, y el alcohol, incluso en pequeña cantidad, agrava el problema", señala Axel Ruiz, nutricionista del Instituto Nacional de Salud.

Para sentirse mejor: disminuya carbohidratos refinados, opte por alimentos bajos en sal y aderezos, evite el picante, consuma verduras y también frutas como piña o papaya; hidrátese bien (tome agua, no bebidas azucaradas) y haga actividad física, aconsejan las nutricionistas Yasmina Meza (Surco Salud) y Linda Flores (Sanitas Consultorios Médicos). Es un error creer que 'compensa' el ayuno o dieta extrema. "La clave es el equilibrio", afirma Flores. (I. Medina)

DE PETRÓLEO EN LOBITOS

Piden explicaciones a Petroperú por derrame



Una investigación para esclarecer las causas y mitigar las consecuencias del derrame de petróleo en Lobitos exigió la Defensoría del Pueblo a Petroperú, la culpable del desastre. Cinco playas de la zona están afectadas. También explicaciones sobre el origen del derrame y medidas para contener el impacto ambiental.

En tanto, el Ministerio del Ambiente evalúa declarar en emergencia el área marina costera afectada.

A su turno, Jorge Periche, dirigente de Gremios Artesanales, solicitó el pago de indemnizaciones justas a los pescadores y comerciantes perjudicados.



FUE OPERADA

Niña se come pila de su muñeca

Médicos del Instituto Nacional de Salud del Niño salvaron a una bebé de ocho meses que se comió la pila de su muñeca y le causó quemaduras por descarga en la tráquea y el esófago.

La menor, procedente de Tarapoto, tenía vómitos y dificultad para respirar. Su madre la llevó al hospital y tras un examen de rayos X ubicaron la batería en su tráquea. Por eso la sometieron a una operación de endoscopía para retirarla. La bebé está estable y permanece en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI).

METROPOLITANO

Amplían horarios al Expreso 1

Desde este sábado, 28 de diciembre, el Expreso 1 del Metropolitano tendrá más paradas y ya no solo funcionará en horas punta, informó la ATU. La ruta regular B será del terminal Chimpu Ocllo a la estación Central, y viceversa.

El horario del Expreso 1 será hasta las 9 de la noche, de lunes a viernes desde las 5 de la mañana de Chorrillos rumbo a Lima, y en sentido contrario desde 5:30 de la mañana. Los sábados, desde las 6 de la mañana (de Chorrillos a Lima) y 6:30 de la mañana (sentido inverso). A las paradas normales se sumarán: Terán (Chorrillos) y Estadio Unión (Barranco).



ALEXANDRA GIL:

‘POR ENVIDIA NOS ACUSAN DE INTEGRAR RED EN EL CONGRESO’

POR: JOSÉ M. CARMEN

EXTRABAJADORA DEL PARLAMENTO Y **AMIGA DE LA FALLECIDA ANDREA VIDAL** NIEGA ESTAR INVOLUCRADA EN PROSTITUCIÓN

Abogado Mario Amoretti **recomienda levantar el secreto de las comunicaciones** de los involucrados y cuestiona a la Policía y Fiscalía por no citarla

Alexandra Gil, quien fue asesora parlamentaria en el Congreso y también amiga de la asesinada Andrea Vidal, negó que tanto ella como Isabel Cajo o la misma Vidal hayan formado parte de una presunta red de prostitución en el Poder Legislativo, como habría dejado entrever una investigación de ‘Beto a saber’.

“No hay ninguna prueba, no han sacado ningún chat. La única prueba es que era amiga de Andrea porque en el reportaje sale que ella contrataba a trabajadoras para hacer servicios sexuales, pero ¿cuál es la prueba que yo fui trabajadora sexual?”, dijo en entrevista con Milagros Leiva, de Willax. Remarcó que había cierta envidia contra ella, Cajo y Vidal, de parte de un sector de colaboradores del Congreso.

“Con ellas me sentía unida, pero había personas que nosotras creemos nos tenían un poco de envidia. Por la manera en que hablaban de nosotras, por la manera en la que ahora también salió la noticia, creemos que es alguien de ahí (...) Sentía que era ‘si ella entró, es porque entró de esa manera’. Y eso es lo que ha pasado”, agregó.

LEVANTAR SECRETO

En diálogo con Trome, el abogado penalista Mario Amoretti señaló que lo afirmado por Gil no debe ser dejado de lado por la Fiscalía, y una forma de verificar sus declaraciones es levantar el secreto de las comunicaciones.

“Que se levante el secreto de las comunicaciones, de los celulares, tanto de la víctima, como de Gil, de las amigas, de Torres Saravia, y de los que de alguna u otra forma entraron a trabajar en el Congreso (en ese periodo y a esa área), para ver con quién se contactan”, sostuvo a nuestro diario.

Criticó a la Policía y a la Fiscalía por no haber llamado a declarar a Gil.

“Llama la atención que la Policía y la Fiscalía no citen a la señorita (Alexandra Gil), porque si ella era tan cercana a la víctima, sorprende que no le preguntaran nada. Eso debieron hacerlo desde el primer momento. Esto podría demostrar que la Policía investiga cuando quiere”, cuestionó.

MOSTRÓ CHATS

Alexandra Gil también mostró los chats que sostuvo con la pareja de Andrea Vidal, el día que la asesinaron. “Andrea ha desaparecido. Salió de casa a las 8:30, quién nos puede ayudar, no contesta”, le escribió el novio Rodrigo.

Y DE LA DIVIAC

Basombrío: Dina se vengó de Colchado



El exministro del Interior, Carlos Basombrío, calificó como una ‘venganza’ de parte del gobierno de Dina Boluarte el pase al retiro del coronel PNP Harvey Colchado, y la remoción de los efectivos de la Diviac que ingresaron a su vivienda.

“¿Qué cosa hace la presidenta? Vengarse del coronel Colchado y otros oficiales, son pasados a retiro, pese a su trayectoria en la lucha contra el crimen organizado, y ahora, sacar a 64 oficiales de la Diviac, que tienen años trabajando en esto, y mandarlos a funciones de todo tipo, hasta cuidar penales. Es una venganza”, señaló en Canal N.

Además, cuestionó los casi nulos resultados que ha tenido el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, en la lucha contra la delincuencia, aunque sostuvo que Boluarte no lo va a sacar del cargo.

“Decir que el ministro es valiente, ¿por qué? Haga la barbaridad que haga, la presidenta lo protege. Todos lo sabemos. Es el único ministro al que abraza”, añadió.

DICE MINISTRO

Sueldo mínimo sí subirá



El ministro de Trabajo, Daniel Maurate, aseguró que el Gobierno sí incrementará el sueldo mínimo, pero ‘de forma responsable’.

“Elevar el sueldo mínimo de manera irresponsable va a afectar las pequeñas y micro empresas, y por eso es que debemos hacer un incremento racional, técnico y responsable (...) Puede ser en las próximas horas o días”, dijo.

DANIEL MAURATE

POR NAVIDAD

Flores Ancachi regala vino con su rostro

El parlamentario Jorge Flores Ancachi (Podemos Perú) causó polémica en las redes sociales, debido al regalo que entregó por Navidad, el cual consistía en una botella de vino con su rostro, un saludo a los trabajadores, y envuelto en una caja con el logo del Congreso y un mensaje que dice ‘gracias por su amistad’.

Congresistas y trabajadores reciben un bono en diciembre de 1700 soles.

Además, Flores Ancachi ha sido suspendido treinta días por ser presunto ‘mochasueldo’, y es investigado por el caso ‘Los Niños’.



FRENTE A LA SITUACIÓN POLÍTICA

Cardenal pide a peruanos mantener la esperanza

El cardenal Carlos Castillo pidió a la población mantener la esperanza, a pesar de la situación política que se vive en el país.

“Estamos en una situación muy grave que se acentuó peor porque hay aún una especie de escuchar a las reacciones inmediatas, a los prejuicios, que a la verdad de la realidad, y la verdad de la realidad es que nuestro pueblo está hambriento, sufre, está siendo maltratado, allanado de miedo”, dijo en RPP.



Agregó que “la Navidad nos hace recordar que cuando suceden esas cosas debemos acentuar la esperanza porque ese Dios en medio de las tinieblas aparece”.

INGLATERRA

Héroe de la II Guerra Mundial cumple 110 años



El hombre más longevo de Gran Bretaña celebrará su 110 cumpleaños con una fiesta inspirada en la guerra. Donald Rose, un exfrancotirador y héroe de la Segunda Guerra Mundial, sobrevivió a un disparo durante el desembarco del Día D. Sus entrañas estaban 'encurtidas' por beber agua de mar y comer galletas para perros. Celebrará su cumpleaños en su residencia de ancianos.

RUSIA

Rusia y Australia celebraron antes la Navidad

Nueva Zelanda, Australia, Japón, Corea del Sur y Rusia fueron los primeros países en celebrar la Navidad por la diferencia horaria. En los cuatro primeros la llegada del Niño Dios se recibió con fuegos artificiales. En Moscú y San Petersburgo, donde hay peruanos, solo los latinos festejaron la natividad. Es que la Navidad ortodoxa, la religión predominante, recién se celebra el 7 de enero.

EGIPTO

Hallan 12 manos mutiladas del Antiguo Egipto





La verdad detrás de doce manos mutiladas halladas en fosas comunes del Antiguo Egipto fue revelada, y la explicación está empapada en sangre.
Los restos están vinculados a un ritual violento llamado el 'oro del honor', realizado a cambio de una recompensa. Las manos fueron entregadas a los faraones por guerreros egipcios que las habían separado de sus enemigos. Esto fue hecho para un collar de cuentas de oro.

EN VÍSPERAS

CARAVANAS CON NIÑO JESÚS Y MARÍA ALEGRARON A PERUANOS

BOMBEROS, POLICÍAS Y OTROS CIUDADANOS RECORRIERON EN 'CARROS NAVIDEÑOS'



También aparecieron el Grinch, renos y Papá Noel

POR: ISABEL MEDINA

De alegría se llenaron varias calles del Perú por caravanas navideñas con Papá Noel, Grinch y vehículos con luces. En Lima, policías de la División de Tránsito realizaron 'Caravana de la Felicidad', con Papá Noel y mamanoelas motorizadas, el Grinch, renos,.
En San Borja hubo caravana navideña de la Compañía de Bomberos Cosmopolita 11. Y hace poco sorprendió una caravana de papanoeles entre la plaza San Martín y Plaza Mayor de Lima, organizada por la comuna metropolitana. Tuvo además, zanqueros y banda de músicos.
En San Juan de Lurigancho, la 'Caravana de la Felicidad' con miembros de Volks Club Perú, y sus carros adornados de luces, regalos, Grinch y Papá Noel.

EN REGIONES

En Celendín (Cajamarca), docentes y padres del colegio Nuestra Señora de Fátima realizaron pasacalle con niños representando a la Virgen María, Niño Jesús, San José y Reyes Magos.
En Tacna, el corso navideño con 120 bomberos y sus vehículos adornados motivaron fotos y aplausos. En Huancayo, con la Compañía de Bomberos César Habich N° 30 y la de El Tambo N° 198. En Moquegua, con Mariscal Nieto N° 74, entre otros.

SEPA QUE...

- Es viral una chocolatada al ritmo de huaylarsh, con policía que zapateó con niños de Lircay (Huancavelica).
- Soltar globo con helio o antorcha de deseos causa incendios o apagones al contacto con instalación eléctrica, alerta Luz del Sur.

INTENTÓ HUIR POR EL TECHO DE HOSTAL

Hombre celoso corta cuello a su mujer



CÉLTICA ARANGO (32)

LUIS ESQUIVEL (43)

Un iracundo hombre fue detenido porque intentó asesinar a su pareja, cortándole el cuello, en Huaycán, Ate Vitarte. Luis Alberto Esquivel Huamán (43) pretendió huir por el techo de un hostal.
Días antes atacó con una navaja a Céltica Katy Arango Leandro (32) porque fue a visitar a sus tres hijos de su primer compromiso, a quienes no los veía desde hace buen tiempo.
Hace poco, el sujeto por segunda vez intentó matar a la fémina cuando estaba internada en el hospital donde la curaron del corte en el cuello.
La pareja llegó a Lima para pasar la Navidad. (E. Cirilo)

A LOCAL DE EVENTOS

Detienen a fiscalizador por pedir sobornos



Por exigir pagos diarios a un empresario para evitar la clausura de su negocio, el fiscalizador de San Martín de Porres, Jesús García Pardo (31), fue detenido por la Policía. Cayó cuando recibía cien soles del administrador de un local de eventos, quien dijo que los pagos se realizaban diariamente para evitar el cierre. Junto a García Pardo fue intervenido su cómplice, encargado de recibir los pagos por Yape.

AYACUCHO

Cohetón vuela nueve dedos y ojo a niño



Un niño de 11 años perdió nueve dedos de sus manos y quedó con una grave lesión en su ojo izquierdo, tras explotarle un cohetón en la puerta de su casa, en Ayacucho.
Según dijo, halló el explosivo en el suelo y, sin medir peligro, lo encendió. La fuerte explosión alertó a su familia, que lo halló en el suelo. Su madre lo condujo al hospital Jesús Nazareno y luego al Regional de Ayacucho.

PIEL DE LAGARTO



Golero Guillermo Viscarra fue presentado en Alianza Lima y firmó por dos años

Ya es oleado y sacramentado. Alianza Lima oficializó la contratación del golero boliviano Guillermo Viscarra. El portero, que en los últimos cuatro años atajó por The Strongest de su país, también es titular de la selección boliviana.
El 'Lagarto' pasó exámenes médicos el último domingo y ayer fue presentado de la mano del director deportivo Franco Navarro. El golero firmó por dos años con los victorianos y regresó a unirse a su familia a pasar fiestas de fin de año, luego regresará a la capital para empezar su pretemporada.
Alianza sigue su búsqueda de un volante creativo y el colombiano Edwin Cardona se reunirá esta semana con el presidente del Nacional de Colombia para solicitar una mejora en su sueldo. Si no aceptan su pedido, escuchará la oferta blanquiazul. Las posibilidades de que llegue a Matute siguen en pie.



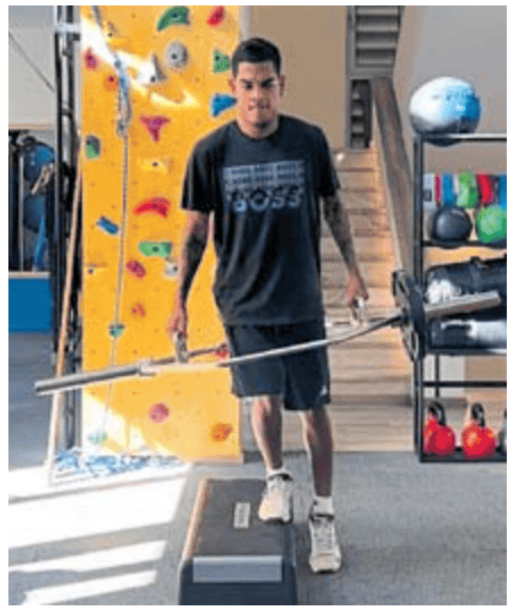


LLOVIERON 'REGALOS'

Horas antes de Nochebuena, hubo hartos 'regalos' en la cancha de 'Vistamar' cuando Carlos Zambrano y sus amigos enfrentaron en 'pichanga' al equipo de su hijo Luciano (17). El triunfo fue para el cuadro del 'Leoncito' por 7-5. "En mi grupo tienen 40 años y ustedes 16", justificó la derrota el central de Alianza.

'U' DEBERÍA PAGAR DEUDA DEL PARTIZÁN SI DESEA A GRIMALDO

EL PRECIO DE JUGAR



Primero hay que pagar. Joao Grimaldo no es tomado en cuenta en Partizán de Serbia, hace seis partidos no aparece en la banca de suplentes y desde Ate pidieron información para un posible préstamo. Hablaron con el jugador y le interesó la idea, pero hay un problema para hacer realidad su fichaje. El club europeo aún debe cerca de 450 mil dólares a Sporting Cristal por el pase del extremo y si los cremas lo quieren, deberían hacer ese depósito. De otro lado, el administrador Jean Ferrari podría dejar el cargo en la 'U' por decisión de la Sunat.



DUARTE NO DESEA SER PRESTADO Y PELEA EL PUESTO DE ARQUERO

LA DEJA PICANDO

La lucha por un sueño. Diego Enríquez y Renato Solís serían los favoritos a ser titulares en el arco celeste, pero Alejandro Duarte tiene una cuenta pendiente consigo mismo. A pesar de que se le intentó prestar a otros equipos, ya que aún tiene contrato, el portero decidió quedarse, quiere pelear por una oportunidad y justificar así el alto sueldo que percibe. El técnico Guillermo Farré espera verlo en los amistosos y ver si justifica su permanencia en el club.

MÁS REGALOS DE

DEL SAQUE somos carnecita... Después de haber comido mi rico pavo al horno y panetón vegano, siento que a varios de mis muchachos no les he dado su regalito y por eso, ahora que ya nació el Niño Jesús, les hago llegar su presente... **AL 'CAPITÁN DEL PASADO',** una cita con una compañía de seguros para que así ya no tenga excusas en no viajar con el 'equipo de todos'. A la selección nunca se renuncia... **A 'LOS FONDEADOS',** un fotógrafo para que les haga un retrato y por fin se sepa quiénes mueven los hilos del club y no anden escondidos manejando a los demás como marionetas... **A 'VOZ DE PITO',** un par de guardaespaldas que lo chalequee hasta en las pichangas. En las elecciones de la 'Academia' le metieron su buena 'goma' y lo dejaron 'globo'. Pobechito... **AL 'VIKINGO DE LOS ANDES',** una orden de alejamiento de las 'manzanas podridas' para que no lo malogren como a un italiano que lo saló una rulitos. Asu... **A 'MARIONETA',** que contrató un técnico y a las horas lo sacó, un nuevo pasaporte y boleto de viaje de ida. En todos los países que estuvo estafó y los hizo perder plata. Ya lo tienen 'moneado'... **A LOS DIRIGENTES DEL 'PAPÁ',** un libro con la historia del club y sus 'héroes'. No es posible que se olviden cada año de homenajear a los que realmente ganaron la Sudamericana y Recopa... **AL 'COMENTARISTA–EMPRESARIO',** un diploma al mejor vendedor del año. El hombre trae técnicos y los ofrece en paquete completo a los clubes como si hubieran ganado la Champions: si firman, son elogiados en las transmisiones. Qué feo.. **AL 'LOQUITO DEL RÍMAC',** una agenda para que anote a todas las chicas con las que salió en 2024 y no se olvide sus encontrones. Ni cuando jugaba llevaba tanto para casa. Está que la rompe en las redes y le saca el jugo a la popularidad... **AL 'PITBULL',** una tarjeta de agradecimiento de todos los hinchas por haber decidido no volver a jugar al fútbol. Fue la mejor decisión de su vida... **AL 'REY DE LOS BLOOPERS',** un psicólogo que lo haga entender que después de la pelotita hay vida. Tiene 41 años y sigue llamando a clubes y dirigentes ofreciéndose para jugar. Encima, cada año dice que su sueño es volver a La Vicky. No seas malo... **A 'CUCURUCHO',** unos guantes para que no se le reviente la yema de los dedos de las manos. Su función en el podcast de su causa es aplaudir los chistes que hace el 'Enfocado'... **A LA 'MUÑECA',** los contactos de nuevos empresarios. Sigue contratando jugadores que representa el mismo 'patita' que le vendió a 'Torrejaray'. Hummm... **AL CHEMO,** dirigentes que lo apoyen en su chamba. El hombre trabaja,



EL BOMBARDERO





ORÉ...MOS AL SEÑOR

El popular 'Jota Jota' mantiene la tradición de ser un 'abuelo bonachón' y desde ya enseña los secretos del fútbol a sus nietos.

FE Y ALEGRÍA

Luis 'Cuto' Guadalupe sacó el niño que lleva dentro para recibir la Nochebuena. Repartió hartos regalos y 'aguadito' a la familia.



CON 'TORITO' EL AMOR

El excrema Oswaldo Araujo se dio el gusto de regalar panetones y juguetes a los niños de Ate y El Agustino.



LAS 'MAMANOELAS' DEL 'CHEVO'

Eusebio Acasuzo fue el 'rey' en Nochebuena rodeado de su esposa y bellas hijas, que lo engrieron un montón.

se moviliza por todo el país, pero los clubes no le prestan jugadores. Así no es... **AL 'CABEZÓN ANTIPÁTICO',** ayayeros que le digan la verdad, porque los actuales le hacen el 'amén' a todo lo que hace... A **'SANTA MARÍA MADRE DE DIOS',** una chica que le dé un beso, así sea por videollamada. Su aeromoza solo le acepta audios y su yapeada para sus gustitos... **A 'AMEN',** la deportación del país para que no siga estafando ni engañando a los equipos cuando ha ganado nada... **AL 'RATÓN',** un mapa con todas las canchitas de fulbito de Lima. El hombre se la ha pasado juntando monedas en campeonatos 'chocolateros' y parece que eso le gusta, porque liquida y hasta arma broncas... **AL 'TUNCHE',** una caminata de rodillas hasta la Cruz de Motupe. El muchacho debe agradecer que nació con carisma. Es un jugador de taco bajo, pero la gente lo ama y ya va ganando su buen billete. Hasta modelitos lo buscan... **AL 'PEPONCITO',** una beca en alguna universidad. Se vale de las relaciones de su papá para colocarse en buenos puestos... Me quedé corto y espero que disfruten de los obsequios que les he dado con cariño. Que Papalindo los llene de amor, bondad y nobleza. Como dice el gran Rubén Blades, la familia es la familia y cariño es cariño. Navidad es compartir con los tuyos y no con las 'canallas'... Me voy, soy fuga.



MUÑECO DE NIEVE

CRISTIANO LLEVÓ A SU FAMILIA A CONOCER 'LA VILLA DE PAPÁ NOEL' Y SE BAÑÓ EN PISCINA A MENOS 20 GRADOS

Laponia.- El que puede, puede. Cristiano Ronaldo no escatima gastos cuando se trata de engreír a sus hijos y su pareja Georgina Rodríguez, por eso los llevó a pasar Navidad en una zona de Finlandia que se conoce como 'la villa de Santa Claus', debido a la nieve y todo el ambiente mágico que la rodea.

El delantero de Al-Nassr se mostró manejando una moto de nieve y mandó un saludo navideño, pero lo que sorprendió a todos fue verlo ingresar a una piscina que contenía agua a -20 °C y permanecer allí sin siquiera sentir alguna incomodidad. "¿Vas a meterte en serio? Chicos, miren esta experiencia, helando a -20 y vean lo que tengo al frente, frío", dijo en plena grabación Georgina al delantero, que sin inmutar asiente y luego entra al agua casi congelada. "Wow, muy bueno", exclamó 'CR7', quien invitó a su hijo Cristiano Junior a acompañarlo, pero no se acercó a la piscina, desatando las risas del jugador de 40 años. Tras ello, el portugués finalizó posando con el torso desnudo para el lente de su novia.

DATAZOS

'CR7' volverá a jugar con Al-Nassr el 9 de enero cuando se enfrenten al Al-Okhdood por la liga saudí.

EL ATACANTE del Fulham, Alex Iwobi, abrió su tienda en Londres dándoles comida gratis a las personas necesitadas por Navidad.

CONTRA EL RELOJ



Barcelona está desesperado por concretar la inscripción del volante Dani Olmo y para ello cerraría una venta de palcos VIP del futuro Spotify Camp Nou por 200 millones de euros. Olmo cuenta con una cláusula para irse en enero en caso no lo inscriban y ya tiene ofertas de Arsenal y Newcastle.



PANETÓN MOTTA

El entrenador de la Juventus, Thiago Motta, se disfrazó de Papá Noel y posó al lado del árbol de Navidad que el club colocó en la parte alta del estadio. "Esperamos regalarles pronto un título a los hinchas", dijo el entrenador, que tiene sexta a la 'Juve' en la liga italiana.

MESSI SE RETOCÓ POR FIESTAS

FELIZ LOOK NUEVO



Rosario.- Lionel Messi quiso darse un cambio de 'look' en la Navidad y en la fiesta que se viene por Año Nuevo. Por ello llamó a su peluquero de confianza Dany Ale para un corte. El profesional, que también trabaja con la selección argentina, fue hasta la casa de la 'Pulga' y allí le rebajó un poco los costados y dejó la parte superior prolijamente peinada. "¡Un año más! Gracias, Leo. Feliz Navidad para todos", escribió Dany Ale junto a una foto con el futbolista.





CERRARÍAN ESTADIO DEL UNITED POR PLAGA DE ROEDORES

SUELTEN A LOS GATOS

Manchester.- Todo les pasa. Tras una crisis futbolística, que lo tiene decimotercero en la Premier League, Manchester United afronta ahora un posible cierre de su estadio Old Trafford. Las autoridades sanitarias descubrieron una plaga de ratas en algunos palcos, áreas de venta de comidas y en la misma cancha. Los directivos llamaron inmediatamente un equipo de fumigadores, pero los intentos son en vano. Para colmo, el club fue el hazmerreír al filtrarse agua desde un techo durante una conferencia del técnico Ruben Amorín.

AMY: Mi mejor Navidad fue sin luz, porque canté toda la noche con mi papá

+ SALSERA contó sus mejores recuerdos en estas fiestas

Para la cantante Amy Gutiérrez la Navidad es sinónimo de unión familiar y está marcado por el recuerdo de sus abuelos, quienes ya no la acompañan en estas celebraciones pero los siente muy cerca. Recuerda sus Navidades cantando a la luz de las velas porque se había ido el fluido eléctrico.

Amy, ¿cómo vas a pasar la Navidad?

Con mi familia, con mis mascotas. Preparamos una cena y van mis tíos y tías. Pero algo que nunca falta en nuestra mesa cada año es ese recuerdo de mis abuelitos porque ellos fueron los que nos enseñaron a estar unidos en Navidad.

Siempre en esta fecha uno tiene más presente a las personas que queremos y ya no están con nosotros.

Sí, cada año que pasa me acerca a ellos (sus abuelos), los siento. Así que un beso a mis abuelitos.

¿Cuál es tu recuerdo de niña de la mejor Navidad que hayas pasado?

Tengo varias, pero son un poco anecdóticas. Dentro de las adversidades que teníamos salíamos adelante como familia. En el Callao, a veces, en Navidad se iba la luz por mi barrio. Recuerdo que para mí era lo mejor porque mi papá sacaba la guitarra, prendíamos velas y cantábamos toda la noche. Lo tengo todavía en mi mente, lo recuerdo como una imagen viva y es muy bonito que, dentro de todas las adversidades, sentía que era lo mejor que estaba viviendo.

A lo mejor hay un regalo que querías de niña, pero no lo pudiste conseguir y ahora de grande te lo has comprado...

Yo quería la casita de la Barbie. Nunca pude traer esa casita, pero mi papá me hizo una de cartón. Él me cumplió el sueño y eso fue lindo para mí, estaba feliz.

+ NUNCA OLVIDA que su padre le construyó la casa de la BARBIE DE CARTÓN y estaba feliz

¿Y ahora te has comprado la casita?

No, pero si hoy en día veo la casita soñada de la Barbie, seguramente me la compraría para cumplir el sueño de esa niña, de Amy de pequeña.

¿Cuál es tu deseo por estas fiestas?

Mi deseo es que siempre me vaya bien, que haya trabajo, seguir creciendo y cumplir mis sueños. Mi deseo es estar bien con mi familia.

¿Tienen alguna tradición familiar?

Bueno, siempre esperamos las doce escuchando la radio, eso nunca falta para Navidad. Contamos la cuenta regresiva y estamos todos juntos.

POR: MILAGROS CASAS

Greissy: Por fin tendré paz en Navidad

+ La cena fue COLOMBIANA-PERUANA

Greissy Ortega y Randol Pastor nos abrieron las puertas de su hogar para contarnos cómo pasaron su primera Navidad juntos y aseguran que se sienten en paz y amados realmente. Asimismo, Greissy indica que preparará una cena navideña peruana y colombiana para engreír a su familia.

Chicos, será su primera Navidad juntos...

Greissy: Será la primera de tantas, la vamos a pasar en nuestra casa y haremos una fusión de comida colombiana con peruana. Será la primera vez que lo haga y quiero sorprenderlos.

Randol: Será una Navidad especial porque estaré con la mujer que amo.

¿En qué consiste la cena navideña colombiana-peruana?

G: A ver, el panetón con pasas y frutas. Se prepara el pollo relleno en vez del pavo y también prepararé boñuelos, que es a base de queso.

¿Qué significado tiene la Navidad para ustedes?

G: Familia, hogar y paz, que es algo que desde hace muchos años no sentía.

R: Navidad es familia y poder pasarlo con los seres que uno ama.

Greissy, ¿después de cuántos años vas a poder sentir paz en una Nochebuena?

G: Después de diez años, pero gracias a Dios que encontré a una persona que tiene demasiado temple y quiere a mis hijos. Dios me escuchó, conseguí mi complemento perfecto y tengo paz. Randol es mi regalo de Navidad.

R: Ambos nos necesitábamos y tenemos mucha paz en nuestra vida. Greissy es una mujer maravillosa.

¿Recuerdan alguna Navidad en especial?

G: Más que especial, fue la más triste, eso pasó el año pasado cuando recién había pasado un mes de haber perdido a mi hija, estaba en Estados Unidos y la pasé con el padre de mis hijos (Ítalo Villaseca), quien me pegó en la Nochebuena. Fue una Navidad triste, pero me liberé y volé.

¿Cuál es su deseo por Navidad?

G: Salud, paz y que no exista más violencia en los hogares. Todos necesitamos paz.

R: Paz, salud y mantener por siempre a mi familia hermosa.

Greissy, ¿te amistarías con tu hermana Milena Zárate por Navidad?

G: De lejos nos vemos perfecto. No soy hipócrita y ella tampoco. El amor que nos teníamos ya no existe.



+ Junto a sus HIJOS Y RANDOL, con quien ha encontrado un equilibrio en su vida

POR: LADY GAMARRA. FOTOS: ERNESTO QUILCATE.

+ CANTANTE afirma que tuvo una INFANCIA HUMILDE pero era feliz con lo poco que tenía

Clavito: Nunca me faltó un regalo en mi niñez

POR: ERIC CASTILLO. FOTOS: LENIN TADEO.

Robert Muñoz, 'Clavito', y su esposa Andrea Fonseca contaron que disfrutan la Navidad como niños, pues no solo se preocupan por tener una rica cena y comprarles algunos regalos a sus hijas, sino que estarán asistiendo a misa para recordar el verdadero espíritu que envuelve a esta celebración.

"Este año nos quedaremos en casa y celebraremos como una familia con nuestras niñas. Andrea se encarga de la comida, me ha prometido sorprenderme y yo estoy dedicado a comprarles algunos regalos a las pequeñas. Aún no saben escribir, pero dibujan muy bien lo que quieren que les traiga Papá Noel", comentó Clavito.

En tanto, Andrea refirió que este año habrá lechón traído desde Huancayo, pavito y mucha ensalada, pues está poniendo a dieta al cantante de cumbia.

"Yo me encargo de la cocina, me gusta, haré lechoncito y pavo y, claro, mucha ensalada porque Robert está con la dieta, está bajando varios kilos y hasta está saliendo a correr. Ahora come saludable", señala Andrea.

+ ANDREA cuenta que le gusta cocinar y preparará LECHÓN Y PAVO

Por otro lado, manifestaron que recuerdan con cariño las Navidades de su niñez, coincidiendo que siempre fueron felices.

"Yo recuerdo mucho que en la Navidad me gustaba mirar el cerro, el paisaje y todo se iluminaba con los fuegos artificiales. Además, en una ocasión me regalaron un volquete amarillo que nunca se volteaba, era feliz con lo poco que tenía, pero nunca nos faltó un regalito de parte de mis padres", relata Robert Muñoz.

En tanto, Andrea afirma que disfrutaba mucho la Navidad porque era un reencuentro familiar. "Llegaban mis tíos, mis primos y primas, toda la familia. Como niña era bonito para poder jugar. Y claro, siempre en casa me compraban ropa nueva y las muñecas", indicó.

Chollywood

COMPARTE SUS DESEOS DE NOCHEBUENA

ARTISTAS DE LA FARÁNDULA **LLEGARON A TROME** Y NOS REVELARON LO QUE LE HAN PEDIDO A **PAPÁ NOEL**

CARLOS ÁLVAREZ

DEYSI ARAUJO

FELIZ NAVIDAD
A MIS AMIGOS DEL DIARIO
EL TROME
MI DESEO PARA ESTE 2025 ES ENCONTRAR UN COMPAÑERO DE VIDA
CASARME
Deysi Araujo

VERNIS HERNÁNDEZ

JAVIER LOBATÓN

Para este 2025
yo Javier Lobatón deseo para el Perú ...

KURT VILLAVICENCIO

MELCOCHITA

FELIZ NAVIDAD
MELCOCHITA
NO VAYAN
Melcochita

familia bienestar

Fatiga

Tomar ciertos medicamentos, como antidepresivos, antihistamínicos y fármacos para las náuseas y el dolor, puede aumentar la fatiga. Consulta con tu médico.



Aire libre

No hay nada más relajante que respirar aire puro y disfrutar de la naturaleza. No importa si eres más de mar o de campo, cualquier actividad te ayudará a olvidar el estrés diario.



Apaga la tele

Dormir con la televisión prendida es malo para un sueño reparador. Un ambiente oscuro, tranquilo y sin ruido favorece el descanso. No esperes hasta quedarte dormido, apágala.

ALIVIA LA ACIDEZ, HINCHAZÓN Y PESADEZ

5 TIPS PARA RECUPERARTE DESPUÉS DE LA CENA NAVIDEÑA

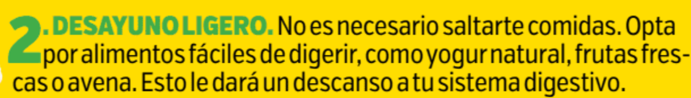
POR: MARITZA LLANOS

La cena de Navidad suele ser una celebración llena de deliciosos platillos, desde pavo y ensaladas hasta postres irresistibles. Sin embargo, el exceso puede pasar factura al día siguiente, dejando sensación de pesadez, hinchazón, acidez y malestar general. Recuperarse de una comida copiosa no es complicado, con algunos sencillos tips puedes equilibrar tu organismo y sentirte mejor:

1. HIDRÁTATE BIEN. Después de una noche de excesos, tu cuerpo necesita agua para eliminar toxinas. Toma un vaso de agua al despertar y continúa bebiendo durante el día. También el agua de coco es rica en electrolitos y ayudará reducir la pesadez, indica María Belén Castillo, coordinadora académica de la carrera de Enfermería del Instituto Carrión.

2. DESAYUNO LIGERO. No es necesario saltarte comidas. Opta por alimentos fáciles de digerir, como yogur natural, frutas frescas o avena. Esto le dará un descanso a tu sistema digestivo.

3. CAMINA PARA ACTIVAR TU CUERPO. Una caminata suave después de desayunar puede ayudarte a reducir la hinchazón y mejorar tu circulación. Evita ejercicios intensos, ya que podrían aumentar el malestar.



4. EVITA GRASAS Y AZÚCARES. Durante el día, elige comidas con verduras, proteínas magras y carbohidratos integrales. Esto ayudará a estabilizar tus niveles de energía y evitará que sientas más pesadez.

5. ESCUCHA A TU CUERPO. Si todavía te sientes lleno, no fuerces el consumo de alimentos. Es mejor respetar tus señales de hambre y saciedad.



La hidratación y el consumo de frutas frescas **serán claves para una recuperación** más rápida



SABÍAS QUE...

Es importante no castigarse por haber comido de más. El cuerpo sabe cómo autorregularse si le damos un poco de apoyo. Así que relájate.

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

MELANCOLÍA Y ANSIEDAD

La Navidad, a pesar de ser una época de celebración, puede generar sentimientos complejos como melancolía, ansiedad y soledad, especialmente para quienes enfrentan pérdidas recientes o dificultades personales. Las expectativas sociales de ser feliz durante las fiestas pueden intensificar estos sentimientos, creando una desconexión entre la realidad emocional de la persona y lo que se espera de ella. Es importante reconocer y validar estos sentimientos en lugar de ignorarlos o reprimirlos. Permítete sentir lo que sientes sin culpa. Si la tristeza o la ansiedad surgen, intenta nombrarlas y aceptar que son emociones normales en contextos de cambio o de ausencia. Además, establecer límites saludables, como evitar sobrecargar tu agenda o retirarte cuando sea necesario, puede ayudar a reducir la presión. Hablar sobre tus emociones con seres cercanos o incluso buscar apoyo profesional puede ser clave. La Navidad no tiene que ser perfecta ni estar llena de alegría constante; lo importante es ser amable contigo mismo y permitirte vivir las fiestas de la manera más genuina y saludable.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Mazamorra de durazno

INGREDIENTES

- 500 g de duraznos
- 800 ml de agua
- 4 cucharadas de maicena
- 4 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

Pelar y cortar los duraznos en trozos. En una olla agregar los duraznos y 700 ml de agua, llevar al fuego. Cocinar los duraznos hasta que estén blandos.
Licuar los duraznos blandos con el agua de cocción. Llevar el licuado de duraznos al fuego nuevamente hasta que hierva.
Disolver la maicena en 100 ml de agua. Cuando el licuado de duraznos hierva, añadir la maicena diluida en forma de hilo, integrar bien y cocinar hasta que hierva nuevamente. Apagar el fuego y servir caliente o esperar hasta que enfríe y servir, al gusto de cada quien.




DONATELLI

JOHN
JOHN HOLDEN

¡FELIZ NAVIDAD PARA TODOS LOS TROMES!

EL DIARIO MÁS LEÍDO DEL PERÚ



ESPERAMOS QUE ESTAS FECHAS NOS SIRVAN PARA RENOVAR NUESTRA FE ANTE DIOS, FORTALECER NUESTRAS ENERGÍAS, NUESTROS IDEALES Y EMPEZAR CON SALUD EL 2025

EN ESTAS FIESTAS NAVIDEÑAS, QUEREMOS ELEVAR UNA ORACIÓN POR TODOS LOS COMPAÑEROS DEL PERÚ Y EL MUNDO, TENEMOS EL AGRADO DE SALUDAR A NUESTROS HERMANOS CANILLITAS Y SUS SERES QUERIDOS, MANIFESTAMOS LOS MEJORES DESEOS NAVIDEÑOS DE AMOR, PAZ Y COMPAÑERISMO; DARLE GRACIAS A DIOS NUESTRO SEÑOR, POR SEGUIRNOS DANDO SALUD, TODO LO QUE NECESITAMOS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN BIENESTAR DE NUESTRAS FAMILIAS.

NUESTRO GREMIO CONTINUA AL SERVICIO DE LA CIUDADANÍA LLEVANDO INFORMACIÓN, CULTURA Y ENTRETENIMIENTO, NOS SEGUIMOS ENCAMINADOS PARA EL GRAN CAMBIO, LOGRAMOS LA PROMULGACIÓN DE NUESTRA LEY 31344, QUE RECONOCE LA LABOR DE LOS CANILLITAS Y REGULA SUS ACTIVIDADES EN LOS ESPACIOS PÚBLICOS, CONTINUAMOS CON EL COMPROMISO DE LUCHA SINDICAL Y EMPRESARIAL, QUE LA FELICIDAD EN ESTAS FIESTAS SE VEA REFLEJADA EN LA SENCILLEZ Y HUMILDAD DE NUESTRA INSTITUCIÓN UNIDIARIOS. GRACIAS A TI CANILLITA, POR SEGUIR CREYENDO EN UNIDIARIOS, QUE DIOS BENDIGA A CADA UNO DE NOSOTROS Y QUE EL AÑO QUE TERMINA HAYA SIDO DE MUCHA REFLEXIÓN EN NUESTRA VIDA, Y DE LO APRENDIDO EN ÉSTE AÑO NOS AYUDE A SER SOLIDARIOS Y MEJORES PERSONAS. PORQUE PARA LOS SUEÑOS NO EXISTEN LÍMITES, ESTE 2025 SEGUIREMOS SOÑANDO JUNTOS, POR UN GREMIO Y UN PAÍS DIFERENTE.

¡Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo!
Son los deseos de la:

"Federación Unión Nacional de Expendedores y Voceadores de los Diarios, Revistas y Loterías"

NOS PUEDEN VISITAR AL FACEBOOK "UNIDIARIOSPERU" Y NOS PUEDEN ESCRIBIR AL EMAIL: unidiariosperu@gmail.com

ELEODORO GARBOZO GONZALES	HENRY CUCHILLO CALLE	ORLANDO ALEJOS ZELAYA
SECRETARIO GENERAL	**SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN**	**SUB SECRETARIO GENERAL**



Federación Nacional de Vendedores de Diarios, Revistas y Loterías del Perú

FENVENDRELP

¡FELIZ NAVIDAD 2024!

LA FENVENDRELP, expresa su más cordial saludo a todos los afiliados de Lima Callao y Provincias.

En este sagrado momento de Navidad, celebramos la unión, la confraternidad, la solidaridad y el esfuerzo conjunto que nos ha llevado a transformar vidas y construir un futuro sostenible, innovador y lleno de propósito. Nuestra visión institucional, está centrada en mejorar nuestra realidad de trabajo, que sigue siendo nuestra oración y nuestra inspiración.

Nuestro proyecto institucional se enfoca en la reconversión gremial, la restauración de los diferentes aspectos que falta edificar como el nuevo modelo de desarrollo económico, buscando generar impacto positivo en nuestras bases sindicales y provinciales. Agradecemos la aceptación y el apoyo de las instituciones de nuestras bases sindicales, sin los cuales no sería posible nuestro trabajo.

En este momento de reflexión y renovación, queremos reafirmar nuestros valores: respeto, inclusión, responsabilidad social y ética. Que este espíritu navideño nos inspire a seguir construyendo un futuro mejor para todos.

Que la luz de la Navidad ilumine nuestro camino. Que la esperanza, la fe y la solidaridad nos guíen hacia un futuro próspero y sostenible. Que nuestra institución siga siendo un faro de inspiración y liderazgo en nuestro gremio.

Feliz Navidad. Que esta noche buena sea lleno de alegría, paz y realizaciones.

¡FELIZ NAVIDAD!

COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL
PERIODO 2021 -2025

CARLOS AGUILAR SUSAYA SEC.GENERAL	ANTONIO QUISPE SUNQUILLPA SUBSEC.GENERAL	SILVIA RIVERA CHAVEZ SEC. ORGANIZACIÓN
LUIS JORGE PRADO ROQUE SEC.DEFENSA Y DD.HH.	BARTOLOME SIMON MITMA SEC.ECONOMJA Y FINANZAS	JUAN COAQUIRA CUTIPA SEC.CONTROL Y DISICPLA
LISSETTE ROMERO ZAPATA SEC.ASISTENTA SOCIAL	ANA MELVA PALOMINO SALAZAR SEC.RELC.NAC.E INTERNAC	CHRISTIAN NAJERA MILLA SEC.IMAGEN,PRENSA Y DIFUSION
CESAR GUERRA GARCIA SEC.COOPERATIVAS Y PYMES	PEDRO LEGUIA CORDOVA SEC.CULTURA Y DEPORTE	JOSE LUIS OLIVA SAYAN SEC.TECNICA Y ESTADISTICA

"SINFONÍA ESPAÑOLA" · SOGA DE ESPARTO · GUSANO, LARVA · ANSIA DE BEBER · DE ESTA MANERA · PASA POR BERNA · ELLA ME PERTENECE · PLANTA DE TALLO LEÑOSO · MONARQUÍA · "ARTE DE ...", POEMA DE OVIDIO · CALCIO · BUENOS ... (ARGENTINA) · CÓDIGO CIVIL · PELUCA · HIDROFOBIA · CAPITAL PARÍS · COBALTO · VECINAS · BUTACA, ASIENTO · DUEÑA Y SEÑORA · FALTA EL ESTE · RÍO DE CHILE · ESPOSA DE ABRAHAM · ¿QUÉ? (QUECHUA) · DIOSA DE LA FATALIDAD (MITOLOGÍA GRIEGA) · AGRIO, ACRE · SÍMBOLO DE LA PLATA · PRIMERO EN EL EDÉN · REPUTACIÓN · DEIDAD SOLAR DEL ANT. EGIPTO · MANJAR DEL CIELO · CAMPEÓN · PELO DE OVEJA · ANARQUISTAS · FINAL VERB. · DECRETO SUPREMO · SOBRE (INGLÉS) · VECINAS EN EL TECLADO · ESTADOS · SALUDABLE · DIAMANTE (INGLÉS) · POR DONDE SALE EL SOL · QUERED · CAFÉ ARÁBICO · UNIDAD DE FUERZA (PL) · NORTE · MEZCLA GASEOSA QUE FORMA LA ATMÓSFERA DE LA TIERRA · QUE OCUPA EL NÚMERO NUEVE · ALUMINIO · CUADRUPLICADO · PRENDA DE VESTIR JUDÍA · RASPAN LA SUPERFICIE · SEMILLA AROMÁTICA · REÑIR DOS O MÁS PERSONAS · FRASCO · S-S-S-S · PISO DEL RING · MAMÍFERO PINNÍPEDO · CONVENIO COLECTIVO DE TRABAJO · ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS · "HIMNO Y DANZA" · REY EN PORTUGUÉS · SUROESTE · ALFA · FORMA DE PRONOMBRE · LA GESTAPO · FINAL DEL REZO · RECE · INSÍPIDA · ENTREGUEN

¡FELIZ NAVIDAD! A todos nuestros...

... LES DESEA SU DIARIO PREFERIDO

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Navidad es amor, paz y tranquilidad espiritual. Déjate llevar por tus sentimientos y emociones.


20.4 | 20.5

TAURO. Estás viviendo una buena etapa de tu vida, pero recuerda que siempre debes mantener la humildad.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. Piensa en positivo y evita el pesimismo que te impide salir adelante. Tu camino está bendecido.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Día estupendo para hacer un balance de lo bueno y malo. Analiza lo que hiciste mal para cambiar.


23.7 | 22.8

LEO. Debes tener más criterio y sentido común cuando hables, para evitar malentendidos. Todo saldrá bien.


23.8 | 22.9

VIRGO. Superarás esos obstáculos en tu camino. Haz caso a lo que dice tu corazón y demuestra lo que sientes.


23.9 | 22.10

LIBRA. Podrían surgir dificultades en el hogar. Toma las cosas con calma y evalúa lo que te conviene.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Grata sorpresa para ti, esta Navidad debe servirte para abrazarte con los seres que amas. Ten más paciencia.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Por fin recibirás esa llamada que tanto esperabas. Una propuesta laboral se presentará en tu camino.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Analiza bien la situación para decidir ese asunto sentimental. Conserva tu buen estado de ánimo.


20.1 | 18.2

ACUARIO. No dejes a medias ese proyecto que emprendiste con entusiasmo. Verás un sueño hecho realidad.


19.2 | 20.3

PISCIS. Las cosas pasan por algo, no te detengas en este momento. Tiempo de reflexión y buenas vibras.

PURAS letras

CÁBALAS DE AÑO NUEVO

D	D	P	U	N	T	O	D	E	F	Y	Q	E	S	Y	T	R	D	A	Z	V
Z	C	O	B	F	O	R	T	Y	U	L	A	S	C	A	B	A	L	A	S	D
V	F	R	C	U	V	X	S	G	O	A	Q	U	E	B	F	A	N	C	S	O
D	C	U	D	A	E	F	S	Ñ	Z	P	B	F	A	Z	B	O	I	R	I	D
R	Z	N	F	L	Z	N	A	D	A	R	F	R	C	Z	I	N	A	D	E	D
E	D	A	O	A	A	A	O	A	E	O	E	A	A	C	I	I	E	S	N	S
A	D	Ñ	D	V	D	S	R	S	R	S	D	N	I	Z	C	M	E	U	I	E
R	E	O	Q	A	E	B	R	M	D	P	R	D	M	F	O	D	P	D	F	D
T	C	N	C	U	A	U	A	E	A	E	A	A	A	E	H	S	N	C	Z	E
A	A	U	F	A	E	N	N	D	V	R	S	Z	I	A	D	I	Y	F	A	S
A	F	E	C	Z	P	E	R	O	T	I	F	E	D	C	R	I	V	Z	A	P
C	C	V	D	A	F	O	S	A	Ñ	D	N	A	O	B	I	A	O	F	A	I
S	Z	O	R	A	F	F	N	T	Z	A	C	U	N	S	F	N	F	D	Z	D
U	A	T	B	E	A	U	D	A	A	D	E	U	C	Z	A	F	I	D	E	E
B	E	A	N	C	E	F	A	Z	V	A	N	D	P	R	O	S	P	E	R	D
E	V	U	S	D	S	E	D	E	S	O	D	O	Ñ	A	L	E	A	R	A	P
U	B	A	A	I	N	I	C	F	C	S	E	D	E	S	P	O	D	F	C	A
Q	L	F	V	Z	D	A	N	U	T	R	O	F	A	N	E	U	B	A	L	D

- Las cábalas
- de Año Nuevo
- forman parte
- de una tradición
- universal,
- que busca atraer
- la buena fortuna
- y la prosperidad
- para el año
- que está a
- punto de
- iniciarse.
- Cada año
- se despide
- en medio de
- abrazos y
- buenos deseos,
- con un brindis
- por un año nuevo.



BUSCO A UNA MUJER SINCERA Y CARIÑOSA

Cartas: Jorge Salazar Araoz 171, Santa Catalina. La Victoria
Mail: doctoracarmen01@trome.com

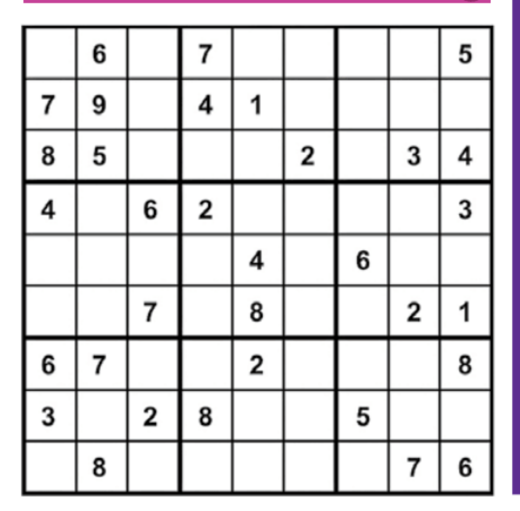


JOSÉ.- Doctora Carmen, por dedicarme a estudiar y trabajar dejé de lado mi vida amorosa. Tengo muchos deseos de conocer a una chica soltera, sincera, cariñosa, humilde. Yo estoy dispuesto a entregarle lo mejor de mi persona. Lo único que pido es que ella también quiera algo serio y formar un hogar lleno de ternura y felicidad a mi lado. No me importa el físico, ni su condición social, solo que tenga buenos sentimientos y sepa el significado del amor sincero y respeto mutuo. Las interesadas en conocerme pueden escribir o llamarme al WhatsApp: **921-989-896.**

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Tienes mucha razón en lo que dices. Al final el físico no importa porque la belleza se va con los años. Debes buscarte una mujer buena, comprensiva, amorosa y con ganas de superarse. No te dejes engañar por las falsas apariencias. Tu corazón te dirá quién es la indicada. **Suerte.**

TROME sudoku 252



	6		7					5
7	9		4	1				
8	5				2		3	4
4		6	2					3
				4		6		
		7		8			2	1
6	7			2				8
3		2	8			5		
	8						7	6

TROME SERIES

NETFLIX 'KLASS 95'



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 45

Cuenta la historia de Shaio Domínguez, una joven ambiciosa que, en la peligrosa Colombia de los años noventa, se atreve a fundar la primera agencia internacional de modelos. Pero descubre que la belleza no solo abre puertas, sino que también es una jungla donde solo los valientes sobreviven.

SOLUCIÓN GRAMA



EL BÚHO REFLEXIONA EN NAVIDAD (II)





Este Búho se dio una vuelta el lunes por un conocido centro comercial de Jesús María y era impresionante la cantidad de gente haciendo compras navideñas. Parecía que estaban regalando ropa, perfumes, celulares y juguetes. En el Perú viven varios mundos. Mi hermano, en un gran gesto de los trabajadores de la empresa donde trabaja, estuvo llevando chocolatada y juguetes al **cerro más alto de San Juan de Lurigancho, en el límite con Jicamarca.** Me pasó el video. Es impresionante el nivel de extrema pobreza en que viven millones de peruanos. En casitas de madera, sin agua ni desagüe. Y un sol abrasador. Los niños se emocionaron hasta las lágrimas. Sus caritas lo decían todo. Por eso hay que valorar lo que tenemos. **Para esos pobladores no existe el 'crecimiento económico' del que habla Dina.** Pero eso será motivo de otra columna. La música navideña es entrañable y siempre la tengo muy presente en mi memoria. Me refiero a inolvidables temas que me acompañaron desde mi niñez. Quién no puede conmoverse al escuchar el clásico navideño **'Santa Claus is coming to town' (Papá Noel llega a la ciudad).** Las mejores versiones en inglés son de los míticos **Frank Sinatra y Bing Crosby,** ambos como solistas, y otra de Sinatra y ¡Cyndi Lauper! y Crosby y la gran Ella Fitzgerald. Décadas después **Luis Miguel** sacó un disco de canciones navideñas con 'Big Band' y cantó este tema 'Santa Claus llegó a la ciudad', donde pinta al querido anciano obeso de barba blanca, vestido de rojo, poco menos que como un **'gran hermano' que te espía y te ve en cualquier lugar, así trates de esconderte. 'Él sabe de ti/ él sabe de mí/ él lo sabe todo/ no intentes huir...'.** El video de ese tema es buenazo. Cómo no volver a escuchar en el 2024 clásicos inolvidables como: **'Ven a mi casa esta Navidad', del argentino Luisito Aguilé (1969); 'Feliz Navidad', del portorriqueño José Feliciano (1970), o la movediza 'Aires de Navidad', de Willie Colón y Héctor Lavoe (1970).** Aquí una listita de algunos de los mejores discos de pascuas para todos los gustos.



WONDERFUL CHRISTMASTIME (Paul McCartney, 1979): Una de las mejores canciones del género de un 'rock star'. El gran Paul McCartney editó este sencillo sin su banda Wings. Tocó todos los instrumentos y hoy es una canción de todos los diciembres. El video es conmovedor y se puede ver a Paul con su recordada esposa Linda y su leal guitarrista Denny Laine, grabados en una real fiesta navideña de 1978 en casa del ex Beatle, en Sussex.



MERRY CHRISTMAS (Mariah Carey, 1994): Vestida de 'Mamá Noela', la sensual morocha neoyorquina se convirtió en la 'Reina de la Navidad' con esta producción que batió récords de ventas. Su 'All I want for Christmas is you' es la canción navideña/pop más famosa –y lucrativa– de todos los tiempos. Pero no significa que este álbum no contenga otras diez canciones capaces de derretir la nieve de los tejados gringos, como 'Silent night' o 'Hark!', o 'The Herald Angels sing'.



VUELVE POR NAVIDAD (Raphael, 2013): El nacido en Linares, que se recupera de un derrame cerebral, dejó su traje negro por el rojo pasión hace una década, cuando se convirtió en el 'rey de la Nochebuena y príncipe de los tamborileros'. El divo tenía un buen puñado de clásicos navideños, pero este fue el primer disco que grabó íntegramente dedicado a la celebración. Incluyó villancicos clásicos y adaptaciones de grandes canciones. Desde la antigua 'Noche de paz' hasta el 'Last Christmas', del desaparecido ídolo pop George Michael. Canciones para todas las edades. Apago el televisor.

KATHERINE TIENE RICO PANETÓN

La guapa Katherine, quien tiene sangre china y peruana, pasó la Nochebuena con sus seres queridos y comiendo rico panetón y su respectivo chocolate. Y para que la cena navideña no la haga subir de peso, hoy dijo que iría a refrescarse a una playa del sur, donde lucirá su espectacular cuerpo.

FOTO: ALAN RAMÍREZ